

令和7年 5月 14日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 オリーブ豚のカレーライス 牛乳  
キャベツのアーモンドサラダ 小夏



【ひとロメモ】

## 小夏について知ろう

(食文化)

小夏は、3月～6月に旬を迎えるみかんの仲間です。みかんよりもひと回り大きく、鮮やかな黄色の皮の果物で、甘酸っぱい味が特徴です。病気に負けない体を作るビタミンCや疲れをとってくれるクエン酸などの栄養が豊富です。

小夏は、初夏の訪れを知らせる果物で、いろいろな名前と呼ばれています。高知県では『小夏』、宮崎県では『日向夏』、愛媛県では『ニューサマーオレンジ』と言われています。

小夏の食べ方は、みかんのように黄色の皮の部分だけを薄くむき、内側の白い皮を残すようにします。そして食べやすい大きさに分け、白い皮と実を一緒に食べます。味わって食べましょう。

令和7年 5月 14日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ  
きゅうりのごまあえ そら豆のカレー揚げ



【ひとロメモ】

## 旬のそら豆を味わおう

(食文化)

今日の「そら豆のカレー揚げ」の「そら豆」は、丸亀市の農家の方が作ったものを使っています。そら豆は、香川県産の特産品のひとつで、昔はどこの農家でも米の裏作として栽培していました。そら豆という名前は緑色のさやが空に向かってつくためとか、サヤの形が蚕に似ているからともいわれています。

そら豆は、とれる時期が短い野菜なので、季節を感じながら、味わっていただきましょう。

令和 7 年 5 月 14 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

オリーブ豚のカレーライス（ダイシモチ麦ごはん）  
牛乳 キャベツのアーモンドサラダ 小夏

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ



【ひとロメモ】

## 小夏について知ろう

（食文化）

南国土佐、今の高知県の初夏は、あっという間で、そのごくわずかな期間に旬を迎えるのが小夏です。高知では店頭の小夏が出回ると夏の訪れを感じるそうです。高知では小夏と呼ばれるこの柑橘は、宮崎県では日向夏、愛媛県ではニューサマーオレンジと呼ばれています。

小夏の歴史は、18世紀初めに宮崎県のある家で偶然発見されたことにはじまります。当時は酸味が強く食べられてなかったそうですが、その後広く栽培されるようになりました。

また、小夏の白い甘皮は肉厚でふかふかしており、それが小夏の爽やかな酸味に加わって上品な甘みを楽しむことができます。

初夏の味、小夏を、おいしくいただきましょう。